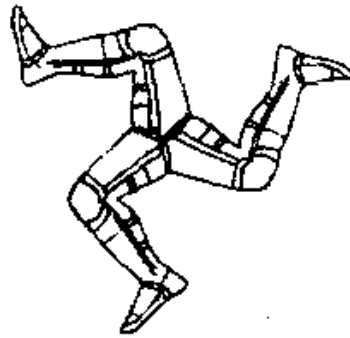


РІВНЕНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ У
КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО

**ВСТУПНИ ПР ОБУВАННЯ
І ЗЗАГАЛЬНЮЮІЗ ИЧНЮІ ДГОТОВКИ**



Методичні рекомендації для абіт

РІВНЮ09

фізичної культури в діюшій команді фізичної культури
Збройних (силових) формуваннях, організації туристичної роботи, методистом з фізичної культури (організатором) спортивної роботи на виробничому підприємстві, в організації спортивних державних або громадських організацій у підприємстві спортивної інфраструктури.
В успішному складанні вступних іспитів їх батьки, але і викладачі та тренери зацікавлені у якісному наборі, який дає підготовку висококваліфікованих спеціалістів.
Щасливо вступу!

18. Розробку таблиць контрольних тестових «фізичних» на стаціонарну та заочну кафедра теорії і методики фізичного тестів і нормативів оцінки фізичної урахуванням вікової градації абітурієнтів.
19. Максимальна кількість балів за вступні іспити 200 балів.
20. Голова предметної комісії має право виступити до державних іспитів в разі недовільних результатів свідоме грубе порушення діяльності складу абітурієнтами вступних іспитів.
21. В успішному складанні вступних іспитів їх батьки, але і викладачі та тренери наборі, який дасть можливість вступити до вищої освіти в соціальних спеціальностях з фаховими кадрами навчальні заклади.

Програма

вступних випробувань з фізичної
для абітурієнтів жвазд фб укаця дБнкоагло арв”н
галузі 102 иФі зьичне виховання, люд’и рш і з
за на прямо мФі бз. и0ч1и0е2 0вГі ховання

Контрольні нормативи з фізичної підготовленості абі ДЕННОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ

на здобут жва оі фї жшц і, Бнкоагло арв”н я
галузі з „Фж шьн 01 0 виховання, люд’и рш і з
за на прямо „Фі б и 0 н 0 2 0 виховання

Таблиця

*Нарахування балів за виконання кон
юнаки, чю ілдв я кування з вису на перекл
ді в чата, з жу ш ж шня і розг и ш ж ш жир ун я ві
(максимальна кі)лькість балів*

Юнаки, чоловіки		Бали	Дівчата, жіни	
Кількість разів (вага до 70 кг)	більше 70 кг)		Кількість разів	більше
17 і більше	15	30	17 і більше	
16	14	29	16	
15	13	27	15	
14	12	25	14	
13	11	23	13	
12	10	21	12	
11	9	19	11	
10	8	17	10	
9	7	15	9	
8	6	13	8	
7	5	11	7	
6	4	9	6	
5	3	7	5	
4	2	5	4	
3	1	3	3	
2		1	2	

Таблиця

Нархування балів за виконання конюнаки, чюуѳвѳкупорі на; брусах (низ дівчата, піжнікмїнн чувтвнѳу на гімнастичній стінці

Юнаки, чоловіки	Дівчата, жінки
Утримування	Бали в часі (Кількість разів)
9	30
8,5	29
8	27
7,5	25
7	23
6,5	21
6	19
5,5	17
5	15
4,5	13
4	11
3,5	9
3	7
2,5	5
2	3
1,5	1

Таблиця

Нархування балів за виконання кон
б і г 1 0 0 (максимальна к-і30) ькість ба

Юнаки, чоловіки		Дівчата, жінки	
Час	Бали	Час	Бали
12,4	30	14,4	30
12,5	29	14,5	29
12,6	28	14,6	28
12,7	27	14,7	27
12,8	26	14,8	26
12,9	25	14,9	25
13,0	24	15,0	24
13,1	23	15,1	23
13,2	22	15,2	22
13,3	21	15,3	21
13,4	20	15,4	20
13,5	19	15,5	19
13,6	18	15,6	18
13,7	17	15,7	17
13,8	16	15,8	16
13,9	15	15,9	15
14,0	14	16,0	14
14,1	13	16,1	13
14,2	12	16,2	12
14,3	11	16,3	11
14,4	10	16,4	10
14,5	9	16,5	9
14,6	8	16,6	8
14,7	7	16,7	7
14,8	6	16,8	6
14,9	5	16,9	5
15,0	4	17,0	4
15,1	3	17,1	3
15,2	2	17,2	2
15,3	1	17,3	1

Таблиця

Нрахування балів за виконання конт
юнаки, ч**б**літв імк**0 0 0**
дівчата, б іжт н**5 0 0** м
(максимальна ж30)л ькість балів

Юнаки, чоловіки		Дівчата, жінки	
Час	Бали	Час	Бали
3.00.0	30	1.40.0	30
3.01.0	29	1.41.0	29
3.02.0	28	1.42.0	28
3.03.0	27	1.43.0	27
3.04.0	26	1.44.0	26
3.05.0	25	1.45.0	25
3.06.0	24	1.46.0	24
3.07.0	23	1.47.0	23
3.08.0	22	1.48.0	22
3.09.0	21	1.49.0	21
3.10.0	20	1.50.0	20
3.11.0	19	1.51.0	19
3.12.0	18	1.52.0	18
3.13.0	17	1.53.0	17
3.14.0	16	1.54.0	16
3.15.0	15	1.55.0	15
3.16.0	14	1.56.0	14
3.17.0	13	1.57.0	13
3.18.0	12	1.58.0	12
3.19.0	11	1.59.0	11
3.20.0	10	2.00.0	10
3.21.0	9	2.01.0	9
3.22.0	8	2.02.0	8
3.23.0	7	2.03.0	7
3.24.0	6	2.04.0	6
3.25.0	5	2.05.0	5
3.26.0	4	2.06.0	4
3.27.0	3	2.07.0	3
3.28.0	2	2.08.0	2
3.29.0	1	2.09.0	1

Т а б л и ц я

Н а р а х у в а н н я б а л і в з а ж р ю б л я н і ч н и х в і в н і ф і а с
(ч о л д і в і к и)

Ю н а к и , ч о л о в і к и	Б а л и
В и к о н а н н я в п р а в	
- з н а п і в п р и с я д у , р у к и н а з а д , с т р и б к о м д	
- п е р е ж д к в п е р е д	1
- п е р е к и д н а з а д	2
- п е р е к а т н а з а д у с т і й к у н а л о п а т к	1,5
- п е р е к а т в п е р е д у г р у п у в а н н і в у п	3
- с т і й к а н а г о л о в і і р у к а х с и л о ю ,	5
- з у п о р у п р и с і в ш и , п е р е к и д в п е р е д	4
п о з а д у	
- п е р е к а т – в н а з р а д у г р у п у в а н н і в у п	4
- п е р е в о р о т у с т о р о н у в с т і й к у н о г	5
- к р о к з п о в о р о т о м н а л і в о (н а п р а в о	0,5
	в о с
	30

Т а б л и ц я

на рахування балів ажкротбєжтнчннх ввкран
(жі нк и

Д і в ч а т а , ж і н к и	Б а л и
В и к о н а н н я в п р а в	
- д в а п е р е к и д и в п е р е д з л и т о	1,5
- п е р е к и д н а з а д	2
- п е р е к а т н а з а д у с т і й к у н а л о п а т к	1,5х
- п е р е к а т в п е р е д у г р у п у в а н н і в у п ъ р	п р и
- п е р е к и д н а з а д у н а п і в ш п а г а т л і в о ъ	
- в и п а д п р а в о ю в п е р е д і , в н о р в о а к г у л і н в а о ю н і 3й	
- в и п а д п р а в о ю в п е р е д і п е р е к и д в п е р е д у р у к а м и п о з а д у	4
- з п о л о ж е н н я л е ж а ч и н а с п и н і , р у к ъ в г о р	
- з п о л о ж е н н я л е ж а ч и н а с п i н i , г р у п у в а н н я з а в п е р е д в у п о р п р и с і в ш и	4
- с т р и б о к ѡ г ю р у ш ш ф ь , р у к и в г о р у ,	в 10 с н о в
	30

Таблиця

Нархування балів за виконання кон
чоловкүкү в напбріусах (низькі)
жі нжі дні маннн 9ві в мжукүтнн 90 тичній
(максимальна кількість балів

Чоловіки		Бали	Жінки	
Утримування в			(с Кількість разів	
20-28 років	29 років і старші		20-28 років	29 років і старші
9	7	30	17 і більше	12
8,5	-	29	16	-
8	6,5	27	15	11
7,5	-	25	14	-
7	6	23	13	10
6,5	-	21	12	-
6	5,5	19	11	9
5,5	5	17	10	-
5	4,5	15	9	8
4,5	4	13	8	7
4	3,5	11	7	6
3,5	3	9	6	5
3	2,5	7	5	4
2,5	2	5	4	3
2	1,5	3	3	2
1,5	1	1	2	1

Таблиця

На рахунок в'язки виконання контрольної
біг 100 м
(максимальна ж30) л'юк і ст'ю бали в

Чоловіки		Бали	Жінки		Бали
Час			Час		
20-28 років старші	ж9 років старші		20-28 років старші	ж9 років старші	
13.0	15.0	30	15.0	17.0	30
13.1	15.1	29	15.1	17.1	29
13.2	15.2	28	15.2	17.2	28
13.3	15.3	27	15.3	17.3	27
13.4	15.4	26	15.4	17.4	26
13.5	15.5	25	15.5	17.5	25
13.6	15.6	24	15.6	17.6	24
13.7	15.7	23	15.7	17.7	23
13.8	15.8	22	15.8	17.8	22
13.9	15.9	21	15.9	17.9	21
14.0	16.0	20	16.0	18.0	20
14.1	16.1	19	16.1	18.1	19
14.2	16.2	18	16.2	18.2	18
14.3	16.3	17	16.3	18.3	17
14.4	16.4	16	16.4	18.4	16
14.5	16.5	15	16.5	18.5	15
14.6	16.6	14	16.6	18.6	14
14.7	16.7	13	16.7	18.7	13
14.8	16.8	12	16.8	18.8	12
14.9	16.9	11	16.9	18.9	11
15.0	17.0	10	17.0	19.0	10
15.1	17.1	9	17.1	19.1	9
15.2	17.2	8	17.2	19.2	8
15.3	17.3	7	17.3	19.3	7
15.4	17.4	6	17.4	19.4	6
15.5	17.5	5	17.5	19.5	5
15.6	17.6	4	17.6	19.6	4
15.7	17.7	3	17.7	19.7	3
15.8	17.8	2	17.8	19.8	2
15.9	17.9	1	17.9	19.9	1

Таблиця

На рахування вбиаклоінвання контрольного
чоловік м; 0 0 0
жінок і г 5 0 0 м
(максимальна ж30)лькість балів

Чоловіки		Бали	Жінки		Бали
Час			Час		
20-28 років	29 років і старші		20-28 років	29 років і старші	
3.10.0	3.30.0	30	1.45.0	2.00.0	30
3.11.0	3.31.0	29	1.46.0	2.01.0	29
3.12.0	3.32.0	28	1.47.0	2.02.0	28
3.13.0	3.33.0	27	1.48.0	2.03.0	27
3.14.0	3.34.0	26	1.49.0	2.04.0	26
3.15.0	3.35.0	25	1.50.0	2.05.0	25
3.16.0	3.36.0	24	1.51.0	2.06.0	24
3.17.0	3.37.0	23	1.52.0	2.07.0	23
3.18.0	3.38.0	22	1.53.0	2.08.0	22
3.19.0	3.39.0	21	1.54.0	2.09.0	21
3.20.0	3.40.0	20	1.55.0	2.10.0	20
3.21.0	3.41.0	19	1.56.0	2.11.0	19
3.22.0	3.42.0	18	1.57.0	2.12.0	18
3.23.0	3.43.0	17	1.58.0	2.13.0	17
3.24.0	3.44.0	16	1.59.0	2.14.0	16
3.25.0	3.45.0	15	2.00.0	2.15.0	15
3.26.0	3.46.0	14	2.01.0	2.16.0	14
3.27.0	3.47.0	13	2.02.0	2.17.0	13
3.28.0	3.48.0	12	2.03.0	2.18.0	12
3.29.0	3.49.0	11	2.04.0	2.19.0	11
3.30.0	3.50.0	10	2.05.0	2.20.0	10
3.31.0	3.51.0	9	2.06.0	2.21.0	9
3.32.0	3.52.0	8	2.07.0	2.22.0	8
3.33.0	3.53.0	7	2.08.0	2.23.0	7
3.34.0	3.54.0	6	2.09.0	2.24.0	6
3.35.0	3.55.0	5	2.10.0	2.25.0	5
3.36.0	3.56.0	4	2.11.0	2.26.0	4
3.37.0	3.57.0	3	2.12.0	2.27.0	3
3.38.0	3.58.0	2	2.13.0	2.28.0	2
3.39.0	3.59.0	1	2.14.0	2.29.0	1

Т а б л и ц я

Н а р а х у в а н н я б а л і в з а ж р ю б л я н і ч н и х в і в і р н а с
(ч о л о в і к и)

Ч о л о в і к и	Б а л и
В и к о н а н н я в п р а в	
-з напівприсяду, руки назад, стрижком до	1
-перекид вперед	1
-перекид назад	2
-перекат назад у стійку на лопатках	1,5
-перекат вперед у групуванні в упорі	1
-стійка на голові і руках силою,	5
-з упору присівши, перекид вперед	4
-перекат-вперед у групуванні в упорі	1
-переворот у сшоргану на врізній крукі	5
-крок з поворотом наліво (направо)	0,5
	30

Т а б л и ц я

Н а р а х у в а н н я б а л і в з а к р ю б л я н и ч н и х в и в і р н а с
(ж і н к и)

Жі н к и	Б а л и
В и к о н а н н я в п р а в	
- д в а п е р е к и д и в п е р е д з л и т о	1,5
- п е р е к и д н а	2
- п е р е к а т н а з а д у с т і й к у н а л о п а т к	1,5
- п е р е к а т в п е р е д у г р у п у в а н н і в у п о р	3
- п е р е к и д н а з а д у н а п і в ш п а г а т л і в о ю	3
- в и п а д п р а в о ю в п е р е д , к р о к л і в о ю	3
- в и п а д п р а в о ю в п е р е д і п е р е к и д в п е р е д у р у к а м и п о з а д у	4
- з п о л о ж е н н я л е ж а ч и н а с п и н і , р у к	3
- з п о л о ж е н н я л е ж а ч и н а с п и н і , г р у п у в а н н н а з а в п е р е д в у п о р п р и с і в ш и	4
- с т р и б о к в г о р у п р о г н у в ш и с ь , р у к и	3
	30

**Таблиця оцінювання результатів виконання тестів з фізики в класі фізики „Біанкоаглоа врі” в нь
 на здобуття кваліфікації „Біанкоаглоа врі” в нь
 галузі з „Фізичні Основи Виховання людини” і
 за напрямом „Фізичні Основи Виховання
 за 200 бальною та 12 бальною шкалами**

Набрані бали	Оціночні бали
194-200	12
186-193	11
178-185	10
169-177	9
160-168	8
151-159	7
142-150	6
133-141	5
124-132	4
115-123	3
106-114	2
97-105	1

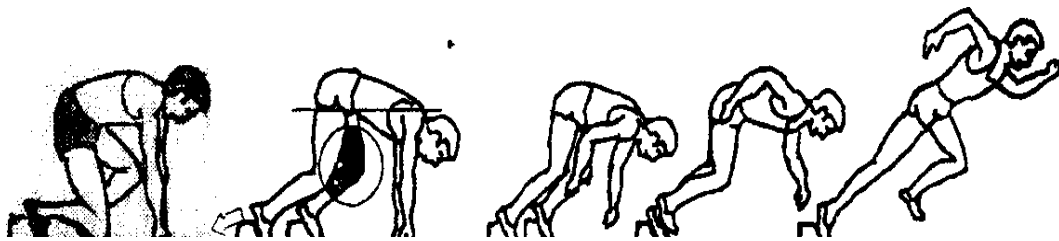
Завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання Рівненського державного гуманітарного університету проф Кіндрат В.

УМОВИ ВИКОНАННЯ ТЕСТОВИХ ЗАВДАНЬ І НОРМАТИВІВ ОЦІНКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВСТУПНИКІВ

1. Спринтерський біг (100 м)

Обладнання: вимірювальні стрічки, стартові блоки, секундомер.

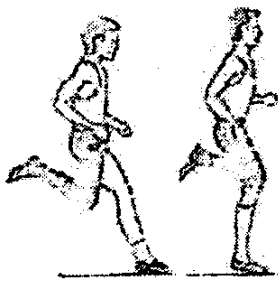
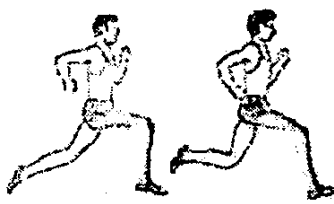
Опис проведення: На виставленій дистанції встановлюють стартові блоки на відстані 100 м. Вступник приймає стартовий позу, на знак "Увага!" вступник повинен зняти руки з блоків і стати на ноги. Після сигналу "Старт" вступник починає біг. Результат тестування вимірюється до десятих частини секунди.



Мал. Старт та стартовий розгін

Загальні вказівки: Дистанція повинна бути вільною від перешкодок. Якщо вступник починає рух до сигналу "Старт", він повинен бути попереджений. Якщо вступник не починає біг після сигналу "Старт", він повинен бути попереджений.

У разі відсутності стартового сигналу вступник повинен бути попереджений. Кожен вступник має бігти по виставленій доріжці. Вступник повинен бути попереджений, якщо він не починає біг після сигналу "Старт". Вступник повинен бути попереджений, якщо він не починає біг після сигналу "Старт". Вступник повинен бути попереджений, якщо він не починає біг після сигналу "Старт".

<p style="text-align: center;">Опора</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Приземлення на всю ступню • Згинання коліна опорної ноги • Мінімальне підмахає амортизація підсилюється. • Кульшовий, колінний і гомілковостопний шугшобні сугшобні випрямляють і дсугшобні випрямляють. • Стягують і маюги швидко піднімає стегно зноантралялмкноу і площини
<p style="text-align: center;">Політ</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Коліно махової - ноги рухається вгору. • Опорна нога в коліні згинається більшою мірою у фазі вертикалізації. • Махові рухи рук активні і розслаблені. • Опорна нога натискається і максимізує швидкість, щоб звести до мінімуму гальмування приземленні

3. Біг на 1000 м (чоловіки), 500 м (жінки)

Обладнання: вимірні лінійки, вимірні стрічки, стартовий прапорець або стартовий сигнал.

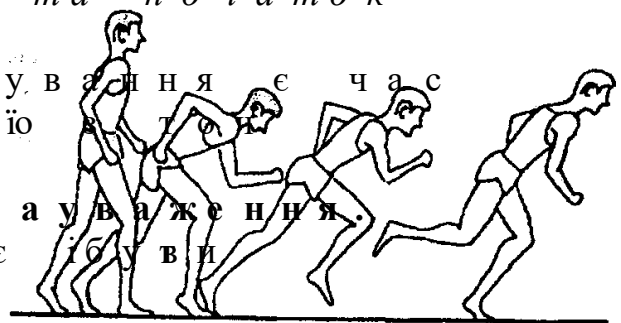
Опис проведення тестування: дві дільниці (різниця тільки в довжині дистанції).

За командою "На старт!" учасники виходять у положення висхідного кроку. Коли свартується команда (стрілом) починають бігти з акційними діями.

Мал. Високий старт та початок бігу

Результатом тестування є час подолання дистанції в секунди.

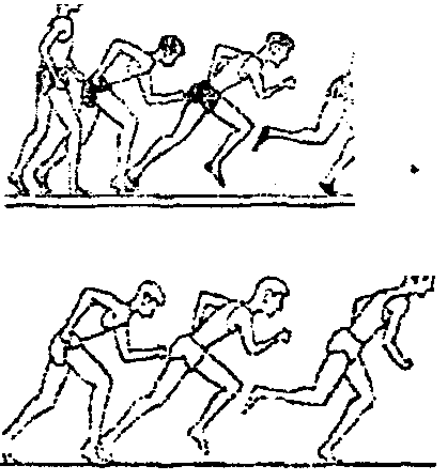

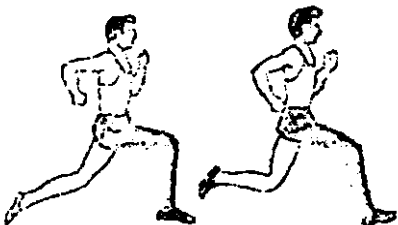
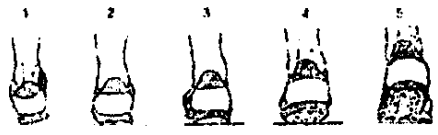
Загалом важливо й зауваження. Бігова доріжка повинна бути належного стану.



Мал. . . 2 .

Таблиця

Технічна характеристика бігу на

<p style="text-align: center;">Фаза</p>  <p style="text-align: center;">Стартовий розгін</p>	<p>Критерій спостереження</p> <ul style="list-style-type: none"> • Нога ставиться вперёд. • Друга нога заступає приблизно під нахилений уперед. • Стопа ноги, перше дотик до доріжки. • Зберігається порив у • Гомілки впрямуються паралельно доріжці. • Довжина й шується з кожним кроком. • Тулуб виступає
<p style="text-align: center;">Біг на дистанції</p>  <p style="text-align: center;">Опора</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Приземлення на всю • Мінімальна висота • Кульшовий, колінний, гомілковостопний суглоби майже випрямляються. • Стегномішкою ноги піднімається над горизонтальною площиною
 <p style="text-align: center;">Фаза польоту</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Коліно махової ноги вперёд. • Активні махові рухи • Руки розслаблені й в • Опорна рука є
 <p style="text-align: center;">Ставлення стопи</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Зовнішня частинка першої фаланги • Стопа повинна бути під

 <p style="text-align: center;">Поворот</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ліва нога до рідж в у і т ь с я з о в н і ш н і с м о к р і а є м • Права нога на т р і а ш н і т ь с я к р а є м п е р е д н і ю і с т о п и . • Нахил ступні до (близько) 90° • Ліва рука у плуї б і а і с н у т а • Лікоть праворуч у хресті с а н а з - в а щ а в о
 <p style="text-align: center;">Фінішування</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Нахил тулуба вперед. • Відведення рук назад.

4. Підтягування

Обладнання: якорна кладаина - 3 діаметра, етрава, П, 2 р о м п а д и і п о в н н а б у т и р о з т а ш о в а н а ч и н а н и к у й п о и о ж е т о р к а в с я н о г а м и з е м л і .

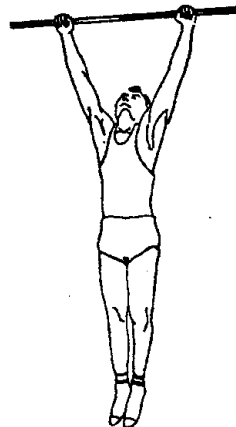
Опис проведення тестування: л а в у а і н и ж в а з в е р х у (д о л о н я м и в п е р е д) (м а л . 8) б е р е п р и й м а є п в и о ж е н н я к о м я н д о в а " М о ж н а ! " , з г и п і д т я г у є т ь с п ю л о ж е н н я к о г а б и й о г о п і д б о р і д (м а л . П о і т 0) м . у ч а с н и к п о в н і с т ю в и п р я м р я в а р п о в т о р ю є т ь с я с т і л ь к и р а в а ш и л ь к і б ь к и б в л у

Результатом тестування є кількість б я к и х н е п о р у ш е н а ж о д н а у м о в а .

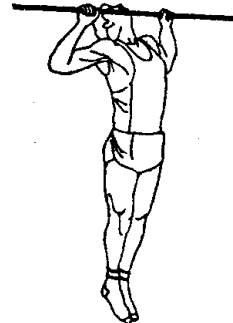
Загальні вказівки: К о й н о з м а у в а ж а н н я к о в і т і л ь к и о д и н п і д х і д д о п е р р о з к л о а i d c i y n v i a n t і Д е ч п і д т я г у в а н н я , р о б и н т o i g a м о ц о м р і ж н к і , р у з х и н а



Мал. 8. Хват зверху



Мал. 9. Вис на перекладині



Мал. 10. Вис на зігнутих руках (підтягування)

суглобів суглобів у вання припиняється, якщо в і у чіа більше секунди або йому нн о г в о д а г е о г л с с ж е в н а я як два рази підряд.

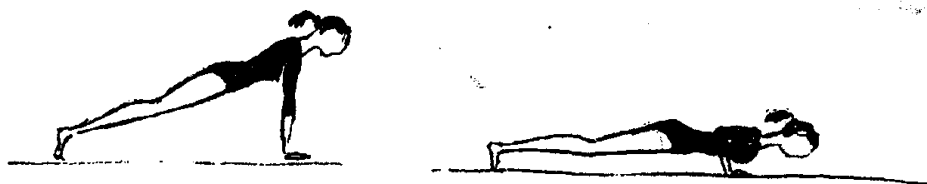
5. г знання і розгинання рук в упорі ле

Обладн Рн в я л и й'я д и й с в з е м л я н и й г і м н а й а д с а т н и ч ч и н к и к и л и м .

Опис проведення тестування. п О л а ж е н н я л е ж а ч и , р у к и в и п р я м л е н і н а е р ш и д р и н і г у л у б у т в о р ю ю п р я м у л і н і ю , и р а ж о л т ь ц я н а б ш і (М а о г у) к о м а н д о ю " М о ж н а ч і н а у ч а р н и м і ч н о з п о в н о ю р о з г и р н у а к т и и .

Результатом тестування є кір о ж і ж н а н ь б о д н у с п р о б у .

Загальні і вказівки й з Г а р у и в а ж е н н я н і р у к п о т г р у д ь м и о п о р и . Н е д о з в о л я г е н т а м с и я , т з о г р и ж а т и с п е р е б у в а т и у ж е ж і і д н о м у і ж о в о г н у т и м и р у к н а п і д л о н а т и р у к и п о ч р е з т о в н а т и з г р и н а т и н с а м п л і т у д о ю . З г и н а н н я і р о з г и н а н н я р у к , з а р а х о в у ю т ь с я .



Ма л 6 . У п о р л е ж а ч М а л 7 . У п о р л е ж а ч и н а з і г н у т и

6. Кут в упорі на брусах

Обладн Б р у с я и с е р е д н ь о ї в и с о т и , с е к у н д о м П р о в е д е н н я т е с т у . А б і т у р і е н і м а с е т а н о л м о і ж е у п o p н а б р у с а x . З а к о м а н д о ю " М р ж м о г о п к у К о л и у ч а с н и к п р и й м е с т і й к е п о л о ж е н н я к у т

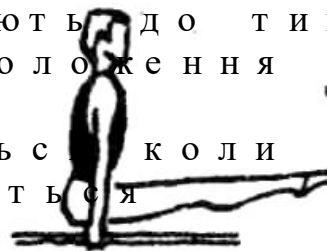
Результат К і а т ь . к і с т ь с е к у н д в , а я к і т у р у ш р і м і к у с к о л и в а н ь .

Загальні вказівки та зауваження:

1) с е к у н д о м і р н е в к л ю ч а ю т ь д о т и x п і р , п o k и а б і п р и й м а т с я і й к е п o л o ж e n n я к у т в у p o p і ;

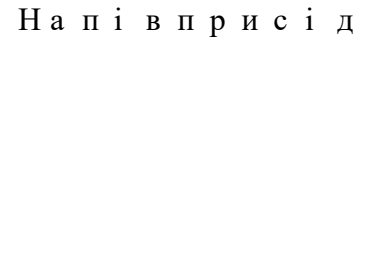
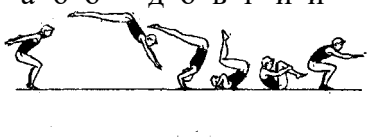

2) с е к у н д о м і р в и к л ю ч а е т ь с я к o л и a б і т у з r r i e n n a t a б р у с я и o п у с к а e т ь с я н и ж ч e p p і д в и з н н я ж e


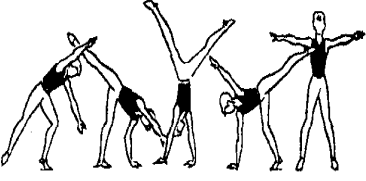
3) к у т н e з a p a x o в у e т ь с я , я к ш о п і д ч а с в и k o n a n n я в п p a в и в і d б у в a e т ь с я д p и ж a n n я a б o к і n ц і в o k .



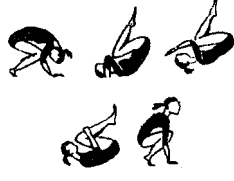
Мал. 17. Положення кут в упор.



Акробатична комбінація. Ч

№	Вправа	Техніка ви	З а у в а ж е н н я
1	Напівприсід, 	П'яти разом, н в сторони. Н п'ятв і д під лог ног и в колі на го м і л ко ю ку т 90°). С і д н я ц і м і , ту л у б т р и я м а о т , и д и в и т и с я в п е р е д , р у к и м а к с и м а л ь н о в і д в е с т и н а з а д	1) 'япи ві д р и в а ю т ь . 2) г и р о з в о д я т ь с я к о л і н а ; 3) т і л у б н у п е р е д ; 4) н а д м і р о н м е і з г и н а н н я в к о л і н а
2	Стрибком пер (або довгий п 	Виконати стри одночасним з м в п е р е д р у . Т і л д у г у (ф а з а п о о п у с к а є т ь с я н а м о р т и з у ю ч и п п е р е й т и н а л о г р у п у ю ч и с ь , п п о л о ж е н н я у п о	1) н е м а є в и п р я м л е н н я 2) т і ф а з а п о л ь с т в і д с у т н ь о с а б о т о б т о в и к о н а в е ц ь в і р д и в а ю ч и н і г к и , в і д с т а в и т ь р у к и ; 3) п р и з е м л е н н я в і д б у в а є д р а с з я у н а п e p e d n a л і о ч ч р і з k o п a d a e n a л o п a т k и a м o p t и з a ц і ї ; 4) г р у п у в a н н я н e a б м а й ж e в і d c y т н e ; 5) д o d a т k o в e т o p k p y k a м і d л o г и
3	Перекид упер 	Спиравчисст ав л е в п e p e d р у к а м и в і d ш т o в х н у т и с з і г н у т и р у к и в а г у н и ж а ш а x г o л o в y n a г р у л o п a т k a м и п и т и з г р у п у в a т и с ь п р и с і d	1) з a n a d t o d a л e k o a б л и з ь k o п o c т a в л e н і в і d н o c н o н і г ; 2) p o z g i n a n n я н і д н я т ь і т a з a ; м a c a т a л a п e p e н o c и т ь с я c н a г н e п н o a t ц ю ; 4) н e d o c т a т н e a б o в і d c y p y ш y в a n n я ; 5) p o z v e d e n і н o г и ; 6) d o d a т k o v a o п o p p y k a м і ; c y б r) н і в с т ь г р у п у в a n n я т p a т a p і в н o в a г и п р и п e p p p r и ; 8) d d o п o м o г a p y k a м и п р и в и x o d і п р и c і d .

8	<p>З упору присів вперёд жустом руками поз</p>	<p>Початок як і впередв, момент тазом поверхн розігнути ног, спертися рук, зафіксувати опорю руками</p>	<p>1) Не розгина колінних суглобах 2) Кут між шише 90 %. 3) Не утримання кут сек. позаду.</p>	<p>ння н</p>
9	<p>Перекач впередв упор присів</p> 	<p>Відкідку кутом вшупуугаанвляконг групування перекач назад лопатками та опоричима зр різкий мах впр розриваючи групування виконати перекач вперед в упор присівши.</p>	<p>1) не виконання групування 2) не округлена спи виконанні перекач 3) допомога руками в виході в упор при</p>	<p>я</p>
10	<p>Переворот в стійку наріз сторони.</p> 	<p>Енергійним на (вправо) пост (пра) ногу і відштовхуюнею зробити енаехрг правою (лівою) послідовно посповтліву (плінії з ногами; потім праву (перейти счтеірйк у руках ноги нарізно, стаючи спочатку (на вправу ногу. Голова повернута в бік перевертання. Руки треба ставити на одній лінії з ногами на відстані 50 лівої (правої) ноги</p>	<p>1) зігнуті руки та 2) перевертє викон 3) руки 4) приземчяно на дві руки; 5) поставлянвсоднй 6) недостатня амплітуду рухів.</p>	<p>та о ї ру но к к</p>
11	<p>Крок з поворотом основну ст</p>	<p>Зтсмінійклиногви найкүво з поворотом сійку.</p>	<p>1) Втрата рівноваги з поворотом в основну</p>	<p>ва</p>

Жі н к и

1	<p>Два перекиди зліто</p> 	<p>Співпрацюючи поставити вперед руками відштовхнутися зігнути руки вагу тіла на голову на груні спираючись, захопити гомі згрупуватися і присід.</p>	<p>1) занадто лизько або поставити ноги; 2) надмірне розгинання підняти мазги; тала переноситься на голоці недостатне виснаження; 3) розведені ноги; 4) додати руками; 5) ідентичність; групування; 6) втрата рівноваги переході; в присід; 7) допомога руками при виході; в присід; 8) незліте виконання перекидів.</p>
2	<p>Перекид на</p>	<p>З упору присідів відштовхнувшись підкрутити сегрупу округлити спина ваги тіла нахилити до гнпруже виконуючи аеррозведені рдир;ихід досягнувши одна коліна та передча лопатками розкривання. руки за голову долонями на опорі і напружуючи їх розігнути руки перейти в упор присівши.</p>	<p>1) різке відведення 2) відсутня група 3) аерне несення 4) іл і ркції; 5) нир;ихід</p>
3	<p>Перекат наз на лопатк</p>	<p>З упору присідів відштовхнувшись підкрутити себе згрупувати округлити широкі при опорі нахилити до зігнуте в кульшових виконуючи персуглоббнж; вертикальне досягнувши опположення тіла. ками різко винести зігнуті руки спертися ліктями на опорі та охопити себе кистями за пояс розвівши пальці спираючись великим пальцем та вказівним, великий палець попере а всі решта охоплюють за спишуги різко випрямити вгору вертикально до опорі, випрямити тіло.</p>	<p>1) різке відведення 2) відсутня група 3) аерне несення 4) нтаілюох; 5) нир;ихід</p>

4	<p>Перекат в групі присівши</p> 	<p>З стійки на зігнувши ноги виконавши групу виконати перерахунок маху вперёд і няти положення упору присівши.</p>	<p>1) Відсутність 2) недосконалість 3) неможливість 4) неможливість 5) неможливість</p>	<p>групу рука упор пр</p>
5	<p>Перекид наз напівшпагат</p>	<p>З упору присівши відштовхнувшись підкрутити сідницю округлити лопатки нахилити до виконання досягнувши опору лопатками різко винести зігнуті руки долонями до опори, не розводячи ліктьові сторони, перенести масу тіла на руки, розгинаючи їх в ліктьових суглобах, праву ногу випрямити вперед, ліву залишити зігнувши, прямуючи руки перейти у напівшпагат лівою рукою сторони мати рівновагу</p>	<p>1) різке відведення 2) відсутність 3) неможливість 4) неможливість 5) неможливість</p>	<p>ведення лік них; шпаг ва в</p>
6	<p>Випад правою лівою у рівній.</p> 	<p>Зробити боковий крок на правою ногою вперед і паралельно до осі, позаду тулуба парадельно до осі, позаду іншу ногу під вище тулуба в сторони. Носки відтягнуті. Зафіксувати положення рівноваги на 3 с.</p>	<p>1) зігнуті ноги 2) тулуб нахилений 3) нестійка рівновага 4) опущена голова 5) опущені плечі.</p>	<p>або нах з а а</p>
7	<p>Випад правою перекид впе кутом з опо позаду.</p>	<p>Початок як і в попередній групі з опорою з опорою кут, спертися позаду фіксувати кут з опорою позаду.</p>	<p>1) Не розгинання ніг в колінних суглобах. 2) більше чи менше 90 % 3</p>	<p>ніг 2 %</p>

СПІВБЕСІДА

На третій день вступних іспитів згідно з постановою Кабінету Міністрів України від 15 лютого 2004 року № 50. Мета іє п в в б ш п і д б і е т і р і в е т н ю р е т и ч н о ї в с п і у д п н ю и ю і в ж и з г і д н - в 2 п р о г р а м а з а г а л ь н о о с в і т н і х ш Ф і з и ч н а п р о г р а м а з а г a л ь н о о с в і т н і х в і д п о в і д н о д о в и м o г Д е р ж a в н o г o с т a н д a р т о с в і а т и в, е р з д ж e н o г o п o с т a н o в o ю К a б і н e т у М і н і с т р і в У к р a ї н и № 2 4 в і і д в і к л ю ч і а ч e н я в 2 0 0 4 р .

Окрім того, вступники:

- Готують усне коротке резюме (до 30 секунд), вивчають свої сильні сторони (які має сподоби, і внутрішні якості, які прийшли до вас з дитинства, окрім фізичної культури і спорту, наприклад, співачка, танцює і т.д.), який мотивує вас до вивчення фізики і загальної освіти, а також позитивно вплинути на оцінку вашої роботи.
- Подають на розгляд комісії свої досягнення. Спортсмени, які займаються спортом, приносять з собою ліфтові книжки та картки в майстри спорту подають підтверджуючі документи в спортивній організації.

ПРОГРАМА СПІВБЕСІДИ

Опитування абітурієнтів проводиться згідно з постановою Кабінету Міністрів України від 15 лютого 2004 року № 50. Мета іє п в в б ш п і д б і е т і р і в е т н ю р е т и ч н о ї в с п і у д п н ю и ю і в ж и з г і д н - в 2 п р o г r a m a з a g a l ь n o o s v i t n i x ш Ф і з и ч н а п р o g r a m a з a g a l ь n o o s v i t n i x в і д п o в і д н o d o v и m o г Д е р ж a v n o г o с т a n d a р т o с v i a t и v, e r z d j e n o г o p o s t a n o v o ю К a б і n e т у М і n і s t p і в У k p a ї n и № 2 4 в і і d v і k л ю ч і a ч e n я в 2 0 0 4 р .

1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗНАННЯ

5 кл Передумови виникнення фізичних вправ і фізичну підготовку. Здоровий спосіб життя і керування емоціями. Шкідливі звички і наслідки куріння та вживання наркотиків. Найпростіші прийоми самоконтролю. Гігієна і безпека вправах. Руховий режим молодшого підлітка і фізичної культури.

Абітурієнт

наводить передумови виникнення фізичних вправ і керування емоціями.

пояснює: довільність па'яі шжюляря; здаревння покрову д'ялялюддюрю;в характеров'яютья про фізичний розвиток і спосіб життя; перераховує: остіші прийомыгасратмуовкаонннгар,олю вимог під час занять фізичними вправами в біжмаражамин уроках фізичної культури.

6 кл Фізичне виховання в Стародавній Греції та спортом для підтримання впливу шкідливих звичок на розумову та безпеку під час занять фізичними вправами

Абітурієнт

наводять класи негативного впливу на фізичну працездатність;

пояснює значення занять фізичною культурою розумової працездатності;

характеризує виховання в Стародавній Греції

7 кл Олімпійські ігри Стародавньої Греції. Поняття про оздоровчі системи. Питний режим виконання фізичних вправ.

Абітурієнт

наводять класи оздоровчих систем;

пояснює значення питного режиму в спорті;

характеризує Олімпійські ігри Стародавньої Греції

8 кл Відродження Олімпійських ігор сучасного часу. Засоби психічного впливу. Роль нервової системи в процесі оволодіння

Абітурієнт

називає засоби попередження інфекційних захворювань системи в процесі оволодіння

характеризує фізичні вправи в Олімпійських ігор сучасного часу

9 кл Гуманістичні ідеали олімпізму. Основні функції системи організму. Самоконтроль та безпека під час виконання

Абітурієнт:

пояснює значення занять фізичними вправами на основі

характеризує ідеї олімпізму; визначає засоби запобігання ВІЛ/СНІД.

10 кл Історія розвитку спортивного управління фізичними вправами. Вікові особливості фізичного розвитку в віку, урахування їх у фізичній культурі. Організація занять фізичними вправами, Правила безпеки під час занять фізичними

Абітурієнт:

пояснює роль зв'язного апарату у виконанні розв'язку і гнучкість зв'язки якостей;
характеризує роль розвитку спорту в Україні учнів старшого шкільного віку, урахування якостей; гігієнічні основи організації і визначальні фізичної культури у сім

11 кл. Розвиток фізичної культури і спорту 11 класу, їх урахування в процесі розв'язку нервової системи в управлінні організмом у побуті юнаків та дівчат. Організація і педагогіка молодшого віку.

Правила техніки безпеки під час занять

Абітурієнт:

характеризує центральну нервову систему і визначає її особливості учнів 11 класу, рухових якостей; засоби впровадження здатності дівчат;

аналізує розвиток українського спорту в Україні

12 кл. Олімпійський членство наспі. Системи енергообміну у зв'язку з підготовкою до фізичної підготовки як результат розвитку і рухових якостей у самоорганізації функціональних систем організму в підготовці до захисту Вітчизни. Вплив розвитку майбутніх батьків. Організація культури. Правила техніки безпеки під час

Абітурієнт:

характеризує олімпійський спорт на сучасному фізичну підготовленість як результат рухових якостей безперервного розвитку функцій систем організму під час самої системи пояснює системи дихання, кровообігу та м'язової діяльності;

визначає фізичну культуру і спорт як життєвий Вітчизни; вплив занять фізичної культури на батьків.

2. ГІМНАСТИКА

Теоретична підготовка

5 кл. Історія розвитку гімнастики в Україні в режимі дня школяра, правила їх виконання

Абітурієнт:

називає культуру вчорашні заходи в режимі дня школяра

характеристик розвитку гімнастики в Україні.

6к л Значення корегуючої гімнастики для виховання у процесі занять фізичними вправами

Абітурієнт:

наводиртиьк лади естетичного виховання у пр
пояснюа чення кмр а с у ю к ю і д л я ф о р м у в а н н я п

7к л Р. озвиток гімнастики в Україні і вплив руховими діями. Само

Абітурієнт:

характероиззвужт:ок гімнастики в Україні;
пояснюа чення рівня розвитку вольігнучуюсощіо
руховими діями.

8к л Оздоровчі системи та їх роль у зміцненні

Абітурієнт:

наводиртиьк ліа д ю я с н ю є з н а ч е н н я о з д о р о в ч и х

9к л Оптимальний руховий режим. Оздоровчі особистих інтересів і мотивацій.

Абітурієнт:

характерорзидзурс о в ч і с и с т е м и я к з а с і б з а д о м о т а и щ і й ;

визначаєсимальний руховий режим.

10к л Методика розвитку гнучкості.

Абітурієнт:

характеррзидзурс о в ч і с и с т е м и я к з а с і б з а д о м о т а и щ і й ;

11к л Методика розвитку сили та гнучкості.

Абітурієнт:

пояснюа чення розвитку сили та гнучкості

12к л Досягнення якразїмнастів на міжнародному етапі. Основи спортивного тренування.

Абітурієнт:

характердизяснення українських гімнастів сучасномуо с н а ш і й с п о р т и в н о г о т р е н у в а н н я .

3. ЛЕГКА АТЛЕТИКА

Теоретична вступна

5к л. історія розвитку легкої атлетики в Україні спритності в оволодінні руховими діями. під час бігу.

Абітурієнт:

пояснюа чення розвитку швидкості вгамиспр діями;

характеристикою розвитку легкої атлетичної галузі в різних фазах низького старту.

6 кл Кровообіг і діяльність.

Абітурієнт:

характеристика кров'яного об'єму діямлюночтї; техніки бігубіня бб мистацтвї, фінішуванн

7 кл Питний режим легкоатлета.

Абітурієнт:

пояснює чення питного режиму для юного л

8 кл Розвиток швидкісних якостей. Правила т заняття легкою атлет

Абітурієнт:

характеристика розвитку швидкісних якостей;

9 кл Правила самостійних занять фізичними дистанціями.

Абітурієнт:

характеристика самостійних занять фізичними середніми дистанціями.

10 кл Методика розвитку швидкісних якостей.

Абітурієнт:

характеристика розвитку швидкісних якостей.

11 кл Методика розвитку витривалості.

Абітурієнт:

пояснює методику розвитку витривалості.

12 кл Досягненнях українських спортсменів на міжнародному етапі. Суддівство змагань з легкої атлет

Абітурієнт:

характеристика досягнення українських спортсменів на сучасному етапі.

4. СПОРТИВНІ ІГРИ

4.1. Футбол

Теоретична основа

5 кл Історія українського футболу. Розвиток гігієни та загартування юного футболіста

Абітурієнт:

називає особливості загартування;

характеристика розвитку українського футболу в Україні кордоном.

6 кл Історія українського футболу. Розвиток режиму харчування юного футболіста.

Аб і т у р: і є н т:

х а р а к т е і р с и в о у р і: ю у к р а ї н с ь к о г о ф у т б о л у; р о к о р д о н о м; і р х ж и ч у в а н н я ю н о г о ф у т б о л і с т а .
7 к л І с т о у р і р я і н с ь к о г о ф у т б о л у . М е д и ч н и й к о ф у т б о л і с т а .

Аб і т у р: і є н т:

п о я с н ю а ч е н н я м е д и ч н о г о 'я к о н т р о л ю ф у д л б я л з і д о х а р а к т е і р и з о у р і ю у к р а ї н с ь к о г о ф у т б о л у .
8 к л І с т о р і я у к р а ї н с ь к о г о ф у т б о л у . т а Р о з в а ж и т о Ф і з и ч н а п і д г о т о в к а ю н о г о ф у т б о л і с т а .

Аб і т у р: і є н т:

х а р а к т е і р с и в о у р і: ю у к р а ї н с ь к о г о ф у т б о л у; р о к о р д о н о м; у ф і з и ч н о г о п і д г о т о в к у ю н о г о ф у т б о л і с т а .
9 к л І с т о р і я у к р а ї н с ь к о г о ф у т б о л у ; з а р о з в і д о Т е х н і ч н а п і д г о т о в к а ю н о г о ф у т б о л і с т а .

Аб і т у р: і є н т:

х а р а к т е і р с и в о у р і: ю у к р а ї н с ь к о г о ф у т б о л у; р о к о р д о н о м; у т е х н і ч н о г о п і д г о т о в к у ю н о г о ф у т б о л і с т а .
10 к л І с т о р і я у к р а ї н с ь к о г о ф у т б о л у з а Р о з в і д о Т а к т и ч н а п і д г о т о в к а ю н о г о ф у т б о л і с т а . О

Аб і т у р: і є н т:

х а р а к т е і р с и в о у р і: ю у к р а ї н с ь к о г о ф у т б о л у; р о к о р д о н о м; т а к т и ч н у п і д г о т о в к у ф і з и ч н о г о п і с ф у т б о л і .

12 к л Д о с я г н е н н я у к р а ї н с ь к о г о ф у т б о л у н а е т а п і . С у д д і в с т в о з м а г а н ь .

Аб і т у р: і є н т:

х а р а к т е і р с и в о у р і: ю у к р а ї н с ь к о г о ф у т б о л у; р о к о р д о н о м; т а к т и ч н у п і д г о т о в к у ф і з и ч н о г о п і с ф у т б о л і .

4 . 2 . Г а н д б о л

Т е о р е т и ч н а п і д г о т о в к а

5 к л І с т о р і я у к р а ї н с ь к о г о г а н д б о л у . Р о з 'я с н о г о г р а в ц і в . П о к а р а н н я з а п о р у ш е н н я п р а в и л

Аб і т у р: і є н т:

н а з и в а с о б и п о к а р а н н я з а п о р у ш е н н я п р а в х а р а к т е і р с и в о у р і: ю у к р а ї н с ь к о г о г а н д б о л у .

6 к л І с т о р і я р о з в и т к у г а н д б о л у . І н д и в і д у а П р а в и л а в и к о н а н н я в і л ь н о г о т а с е м и м е т р о

Аб і т у р: і є н т:

х а р а к т е і р с и в о у р і: ю і н д и в і д у а л ь н і т а к т и ч н і д і ї в н а п в і л ь н о г о т а о с н о в н і м о м е н т а м і с т о р і ю р о з в и т к у

7кл Історія українського гандболу. Прав тактичні дії. Правила проведення розмин

Абітурієнт:

пояснює правила проведення розминки з групо харя ризикує: орію українського гандболу; г напад; змішаний захист 5+1 та 4+2;

8кл Український гандбол на міжнародній а заняття фізичними вправами. Принципи орг

Абітурієнт:

характерищує українського гандболу на мі пояснює ачення розминки під час значняпть організації командних дій.

9кл Правила самостійних заняття спортивни гандболіст як й агрозітєлектуальних здібно

Абітурієнт:

характерищує самостійних заняття спорти обгрунтує вчнну підготовку я а я в н і б р д в б гандболіста.

10кл Розвиток гандболу в Україні на міжнародній арені.

Абітурієнт:

характерищує розвитку гандболу в Україні; аналізує ягнення українських гандболістів

11кл Розвиток гандболу в Україні та за дівчат у гандболі.

Абітурієнт:

характерищує розвиток гандболу в Україні та за визначає облівопсі дготовки дівчат у гандбол

12кл Досягнення українського гандболу на етапі. Методика проведення самоослтоігінчинх підготовка гандболіста. Суддівство змаг

Абітурієнт:

характерищує яєнення українського гандбол сучасному етапі; методик у проведення психологічну бідіг о т а в к у ганд

4.3. Волейб

Теоретична підготовка

5кл. історія українського волейболу. Загал

Абітурієнт:

називає альні характеристики гри у волей розрізняє ку волейболіста: високу, середн

характеристикою українського волейболу є гравець майданчику.

Бк л. Історія розвитку українського волейболу, майданчик, обладнання, інвентар.

Абітурієнт:

характеристикою розвитку українського волейболу є гравець майданчика, інвентар.

7к л. Український волейбол на міжнародній арені.

Абітурієнт:

характеристикою українського волейболу є гравець майданчика, інвентар.

8к л. Фізична підготовка юного волейболіста.

Абітурієнт:

характеристикою підготовки юного волейболіста є гравець майданчика, інвентар.

9к л. Технічна і тактична підготовка юного волейболіста.

Абітурієнт:

характеристикою підготовки юного волейболіста є гравець майданчика, інвентар.

10к л. Досягнення українських волейболістів на міжнародній арені. Фактори, які впливають на досягнення гравців. Правила попередження травм.

Абітурієнт:

характеристикою українських волейболістів є гравець майданчика, інвентар.

11к л. Волейбол в олімпійському русі. Розвиток волейболу в Україні.

Абітурієнт:

характеристикою волейболу в Україні є гравець майданчика, інвентар.

визначення волейболу.

12к л. Досягнення українського волейболу на міжнародній арені. Методика проведення самостійних тренувань волейболіста. Суддівство змагань.

Абітурієнт:

характеристикою українського волейболу є гравець майданчика, інвентар.

4.4. Баскетбол

Теоретична підготовка

5к л. Історія розвитку баскетболу; гігієна баскетболіста.

Ознайомлення з правилами проведення зма

Абітурієнт:

пояснює поняття про техніку гри; основні проведення змагань з баскетболу; характерні риси розвитку баскетболу.

6 кл. історія розвитку в Україні та Турції про країни, міста та області. Поняття про захисті.

Абітурієнт:

характеризує розвитку баскетболу в провідних клубів України щодо тактичних нападів та захисті.

7 кл. Український баскетбол на міжнародній баскетболі. Вплив занять спортом на форму допомоги.

Абітурієнт:

характеризує українського баскетболу на тактичні дії в баскетболі; визначає вплив формуванні особистості.

8 кл. Виховання фізичних якостей баскетболу переважно та засоби їх запобігання.

Абітурієнт:

називає зовнішні ознаки втоми і переважно; визначає засоби запобігання втоми і переважно.

9 кл. Вплив паління і вживання алкоголю на травматизму на заняттях баскетболом. Те

Абітурієнт:

називає причини негативного впливу паління і досягнення у спорті;

визначає засоби профілактики травматизму на характерні риси підготовку баскетболіста.

10 кл. Досягнення українських жінок в спорті й проведення змагань. Методика самої практика. Організація їхнього процесу і

Абітурієнт:

характеризує проведення українських баскетболу порядків з організації проведення змагань; визначає процес ігрових моментів у заняттях баскетболом.

11 кл. Загальна та спеціальна фізична підго

Абітурієнт:

характеризує загальну та спеціальну фізичну підго

12 кл. Методика проведення самої й інших занять підготовку баскетболіста. Суддівство зма

Абітурієнт:

характеризує поглиблену підготовку баскетболу, пояснює одику проведення самостійних занять.

5. КРОСОВА, ЛИЖНА АБО КОВЗАНЯРСЬКА ПІДГОТОВКА

Теоретична підготовка

5кл Перша допомога у разі травми кожного з фізичними вправами взимку на свіжому повітрі.

Абітурієнт:

називає основні ознаки обмороження;

наводить приклади першої допомоги при обмороженні.

6кл Роль витривалості в оволодінні циклічних довгих дистанцій.

Абітурієнт:

пояснює значення витривалості в оволодінні циклічними довгими дистанціями.

7кл Надання їй першої допомоги у разі перегрівання.

Абітурієнт:

володіє ритмами надання першої допомоги при обмороженні;

8кл Засоби попередження простудних захворювань на дистанції до 3000 м.

Абітурієнт:

характеризує умови проходження дистанції до 3000 м з метою уникнення простудних захворювань.

9кл Методика виконання вправ, що сприяють розвитку тактики кросового бігу на 2000 та 3000 м, ковзанярського бігу середніх та довгих дистанцій.

Абітурієнт:

характеризує умови виконання вправ, що сприяють розвитку тактики кросового бігу на 2000 та 3000 м, тактику ковзанярського бігу середніх та довгих дистанцій.

10кл Підготовка та екіпіровка до змагань на ковзанах.

Абітурієнт:

характеризує підготовки та екіпіровку до змагань на ковзанах.

11кл Організація і проведення змагань з баскетболу культури взимку.

Абітурієнт:

наводить приклади організації змагань з баскетболу культури взимку.

12к Досягнення українських лижників та к сучасному етапі .
характероисязугенейняьукралижників тродювйа
арені на сучасному етапі .

6 . ТУРИЗМ

Теоретична підготовка

5 кл. Види туризму . Орієнтування в пох
Користування компасом .

Абітурієнт:

називади туризму , ктио.пографічні зна

6к Краєзнавство . Підготовка до участі у
етапах .

Абітурієнт:

характеризауль:ні поняття краєзнавства;няк
туристської техніки .

7к Оздоровче значення туризму іс Фа зична п

Абітурієнт:

пояснюдоровче значення туризму .

8к .Згубний вплив шкідливих звичок . Т
активноєшадова здорового способу життя .

Абітурієнт:

називажливі наслідки шкідливих звичок ;

характерурум як ірвизноїидакфивності та
способу життя ;ррні;зрнувищииуєрїшах та же

9к . Засоби підвищення працездатності ,
Профілактика травматизму і патологічни
допомо'зю.к Зтворизму і краєзнавства .

Абітурієнт:

порівзнаюєоби підвищення працездатності , п
характеризує: туризму і краєзнавства ; за
і патологічних станів організму .

7 . АТЛЕТИЗМ ТА ЗАГАЛЬНА ПІДСЮБ'ЄВАННЯ

Теоретична підготовка

10к Постава і статура , засоби їх корекц
атлетизму . Пауерліфтинг . Метод максима
повторних зусиль .

Абітурієнт:

характеризує:ми сучасногуюєрліфтингисвимую;вєп
триборство (присідання зі штангою на п

станова тяга); кубодубий для формування гармонії та плазиви, мєстєтїмаїксмїмальнї повторнї;х зусиль визначабї корекції постави і статури.

11кж. калорійність харчування в залежності від досконалення постави і статури. Мето витривалості. Правила контролю чанюотр гімнастикою.

Абітурієнт:

характеризує в досконалення постави і стобгрунзгальність калорійності харчування пояснює одику сриолзвїткнучкості та витривал

12клв. ідновлювальні заьнїм навянттженува

Абітурієнт:

характеризує: лювапїнїязтребувальних нав

8. ПРОФЕСІЙНО-ІДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Теоретична підготовка

10клп. поняття про-пшюфаєднїфїзичну підготов вправи явкнїейфєзкатсїб підвищення працездатн

Вправи для корекції професійних навандіяльності людини.

Абітурієнт:

визначеня,прюфєсірїкїладна фізична підгото характерївзиченї вправи асїкб девфїєкетнївнїпїр азцєз

11клф. фізичні вправи якрївлїднїпрофєсіїшнї Засоби і методи спрямованого формування навичок, стійкості до професійних захворю психїякноїсхтєй.

Вправи првоїфєнїсїїлїювальної спрямованості.

Абітурієнт:

характеризує і методи спрямованого формурухових навичок, стійкості до професійнїфїзичних і психїчних якостей;

визначївнї вправи якрїзказїднїр офїєсіїчнїюї

У В А Г А !

З метою ефективної підготовки учнів до проходження шкільних випробувань із загальної школи ВНЗ обласна громадська організація «СОЦЕНТР» та кафедра теорії і методів Рівненського державного гуманітарного університету

Консультації для випускників і майбутніх абітурієнтів

У програмі консультацій курсів з основних теоретичних знань для успішного виконання вступних випробувань, методів

Консультації проводитимуться **4 дні** :

24, 31 травня та 27, 09 1. Понеділок 10.00 нять о

Кожен день занять передбачає три спеціальної та загальнофізичної підготовки методичної підготовки. Таким чином, аудиторних занять.

Фінансування навчання на підготовчі благодійних внесках курсантів. Ориєнтований розрахунок 10 гривень за одну аудиторну годину за весь навчальний період.

Консультаційний пункт розпочинає роботу з 2009 року. Попередній запис проводиться за тел. **8 094 96 66 213** або за адресою: м. Рівне, вул. **Остафуржиківська №7** кімната теорії та фізичного виховання РДГУ гуманітарного університету.

Додаткову інформацію можна отримати за методички фізичного виховання РДГУ за тел **8 067 95 93 506**.

Д л я н о о к т а т

ВСТУПНІ ВИПРОБУВАННЯ ІЗ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Методичні рекомендації для абітурієнтів

Відповідальний: Кіандріатуск
Комп'ютерний набір: Ковтєршткка

Вступні випробування із загальної фізики
рекомендації абітурієнтів / Уклад. Кіандріатуск
Мамчур – Рівне: РІВЕНСЬКОМУ – 46009.

Методичні рекомендації містять Положення
Рівненського державного гуманітарного університету
нормативиз, загальнофізична підготовка

Редакційно-видавничий відділ
громадської організації «Солоні»
м. Рівне, вул-А/ С. Бандери, 31